



Köfte mit Zitronen-Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Petersilie



20-30min



2 Personen

Saftige Rindfleischköfte mit leckeren Gewürzen, Zwiebeln und einem Hauch Knoblauch, dazu ein schnelles Hummus mit Tahini und Zitrone sowie ein knackig-frischer Salat mit Gurke, Tomaten und Petersilie – das sind die Aromen des Orients, die wir lieben und die dein heutiges Abendessen zu einer köstlichen kulinarischen Reise werden lassen.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Tahini¹¹
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Packung Semmelbrösel¹
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Tomaten
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 889kcal, Fett 53.9g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 40.8g



1. Kichererbsen abtropfen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem hohen Gefäß mit der **1/2 der Tahinipaste, 6EL Kichererbsenwasser** und 1-2EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das **Hummus** mit der **1/2 des Zitronensafts, 1TL Zitronenabrieb, 1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Semmelbrösel** in 40-50ml warmem Wasser 1-2Min. einweichen.



4. Köfte formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch** und den **Semmelbröseln** sowie Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung nach Geschmack** kräftig verkneten. Aus der **Hackfleischmasse** ca. **8 gleich große Kugeln** formen, diese leicht platt drücken und in eine leicht ovale Form bringen.



5. Köfte braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. kross braten, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit der **Petersilie** und den **restlichen Zwiebeln** vermengen und den **Salat** mit dem **restlichen Zitronensaft** und **-abrieb**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Köfte** mit dem **Hummus** und dem **Salat** anrichten und servieren.